



独立行政法人福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業

# 運動について

新しい生活の中で近隣住民による  
訪問型介護予防等を推進する事業

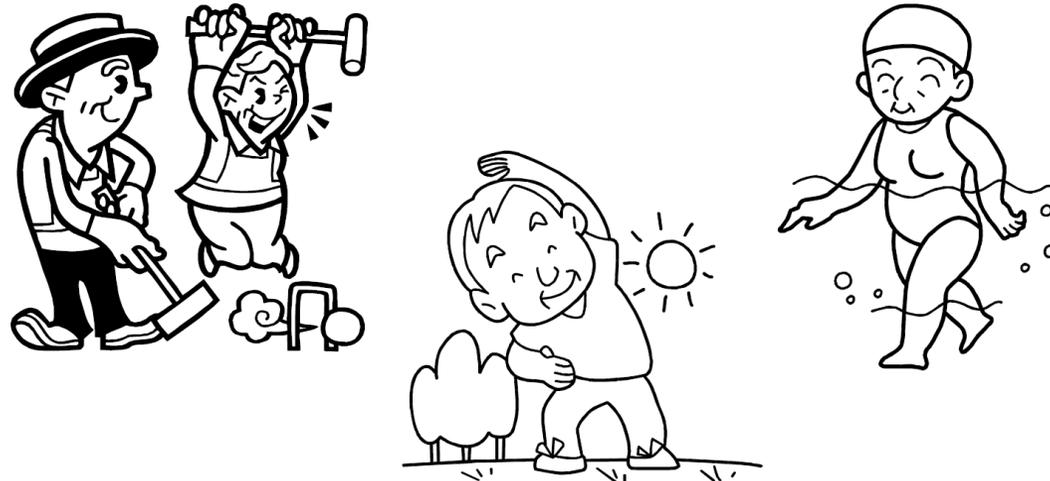
国保診療施設  国診協

国診協は、保健・医療・介護・福祉を一体的に提供する  
地域包括医療・ケアを目指しています。



# 運動の効果

運動を行うことで、気分転換やストレスの発散となり、精神的な安定を促すこともできます。ストレッチや筋力トレーニングは腰痛や膝痛などの痛みの軽減や姿勢の悪化予防にも期待でき、心肺機能を高める運動によって風邪などの感染症にかかるリスクも低くすることが可能です。



# プラス10分で健康寿命の延伸

厚生労働省の健康日本21の健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）では、日々の生活の中で、今よりもプラス10分の運動で健康寿命を延ばせるといわれています。



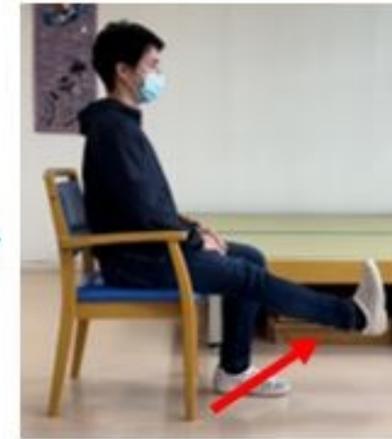
# 毎日コツコツやりましょう

1. 散歩や外出などで外に歩いて出掛けること
2. 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
3. エレベーターやエスカレータの使用を控えて階段の上り下りを行うこと
4. 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと
5. 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと
6. ストレッチや筋力トレーニング、運動施設でのトレーニングを行うこと

# 筋力アップ体操の紹介

- 目的：膝を伸ばす筋肉の筋力アップです。
- 方法：①背もたれに寄りかからないように椅子に腰かけ、膝を伸ばしながら足首を内側にそらします。
- ②約5秒止めます。
- ※ 膝の痛い方に有効な運動です。
- ※ 運動中は息を止めないようにしましょう。

### 大腿四頭筋



### 臀部の筋



- 目的：お尻の筋肉の筋力アップです。
- 方法：①椅子につかまり立ちます。
- ②片足を後ろにあげ、そのまま約5秒止めます。
- ③その後ゆっくりと元に戻します。
- ※ 運動中は息を止めないようにしましょう。



# 筋力アップ体操の効果



# 筋力アップ体操のコツ

1

筋力アップ体操  
と並行してスト  
レッチをしま  
しょう。

2

週2~3回でも  
よいです。長く  
続けることが効  
果的

3

力を入れる時は  
息を吐きましょ  
う。





山田助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

運動について

# 筋力アップ体操の実際

実際にやってみましょう



公益社団法人

全国国民健康保険診療施設協議会

Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association